لێهاتوویی جەستەیی

ئەو بارودۆخە جەستەییەیە کە تاک دەتوانێت بە کارامەیی بەرز ئەرکەکانی ڕۆژانەی خۆی ئەنجام بدات . کلارک ١٩٧٦ بەم شێوەیە پێناسەی دەکات

"توانای جێبەجێکردنی ئەرکەکانی ڕۆژانەیە بە هێز و هۆشیاری و بەبێ ماندووبوون".

هەروەها دەتوانرێت بەم شێوەیە پێناسە بکرێت :

"توانای وەرزشوان بۆ ئەنجامدانی هەر هەوڵێکی جەستەیی یان چالاکیەکی قورس بەبێ ئەوەی بەر هیچ زیانێک یان کاریگەری لاوەکی خراپ"

سودەکانی لێهاتوویی جەستەیی

1- **باشترکردنی کۆئەندامەکانی ناوەوەی لەش وەك کۆئەندامی هەناسەدان و کۆئەندامی ماسوولکە.**

2- **خۆپاراستن لە پێکان وە هەندێك لەنەخۆشیەکان وەك نەخۆشی دڵ و ملولە خوێنەکان.**

3- **لێهاتوویی جەستەیی کاریگەری هەیە لەسەر باڵانسی کێشی نموونەیی لەش و وە کەمکردنەوەی کێشی زیاد.**

4- **لێهاتوویی جەستەیی کاریگەری هەیە لەسەر بەهێزکردنی جومگەکان و بەستەرەکان.**

5- **لێهاتوویی جەستەیی بەژدار دەبێت لە سووتاندنی خۆراك بۆ ووزە.**

6- **یارمەتی بەرزبوونەوەی بەرگری لەش دەدات و دڵەراوکێ و ماندووبون ناهێڵێت.**

7- **لێهاتوویی جەستەیی باوەربەخۆبوون زیاد دەکات.**

8- **لێهاتوویی جەستەیی ڕێگایەکی سوودبەخشە بۆ بەسەر بردنی کاتی بەتاڵ.**

پشوو درێژی

توانای ئەنجامدانی کارەکانە بۆ درێژترین ماوە لەکاتێکدا بارگرانی لەسەر سیستەمی سوورِی خوێن و هەناسەدان دادەنێت.

یان توانای تاک یان وەرزشوانێک بۆ ئەنجامدانی جوڵەیەکی بەردەوام یان دووبارەکردنەوەی بۆ ماوەیەکی زۆر بەبێ ماندووبوون.

دەتوانین خشتەکە دابەش بکەین بۆ دوو بەشی بنەڕەتی:

1- پشوو درێژی گشتی: توانای بەردەوامبوون لە کارکردنی گروپە ماسولکەییە گەورەکان بۆ ماوەیەکی زۆر بەبێ بەکارهێنانی چڕییەکی زۆر بەڵکو دەبێت لە ئاستێکی مامناوەنددا بێت، وەک ڕاکردن.

2- پشوو درێژی تایبەت: توانای وەرزشوان بۆ بەردەوامبوون لە نمایشکردن بۆ ماوەیەکی زۆر بە بەکارهێنانی ڕاهێنانی تایبەت کە خزمەت بە فۆڕمی ئەو وەرزشە دەکات کە ڕاهێنانی بۆ دەکات.

ئەوهۆکارانەی کاردەکەنە سەر هێزی ماسوولکەیی

1- پێکهاتەی ماسوولکە و ژمارەی ریشالی ماسوولکە.

2- تەمەن: هەرچەندە تەمەن بچووك بێت هێزی ماسوولکەیی زیاد دەبێت.

3- رەگەز: بەشێوەیەك ماسوولکەی پیاوان بەهێزترە لە ماسوولکەی ئافرەتان.

4- قەبارەی ماسوولکە و رووبەری فسیۆلۆجی ماسوولکە.

5- ماوەی مەشق.

6- شێوەی لەش: لاواز یان قەڵەو یاخود لەشێکی ماسوولکەیی.

جۆرەکانی گرژبوونی ماسولکەکان

1- گرژبوونی ئایزۆتۆنیک (گرژبوونی ماسولکەی جوڵاو):
بریتییە لەو گرژبوونەی کە تیایدا درێژی ماسولکە دەگۆڕێت (درێژ دەبێتەوە یان کورت دەبێتەوە) بەبێ گۆڕانکاری لە بڕی ئەو چڕییەی ماسولکەکە بەرهەمی دەهێنێت، وەک پاڵنانی ، ڕۆیشتن ، ڕاکردن ، بازدان ، . و جوڵەی بازدان.

2- گرژبوونی ئایزۆمێتری :
بریتییە لەو گرژبوونەی کە تیایدا چڕی ماسولکەکان دەگۆڕێت بەبێ گۆڕانکاری لە درێژییەکەیدا، وەک هەوڵدان بۆ پاڵنانی دیوارێک.

3- گرژبوونی ئیکتۆنیک:
بریتیە لە تێکەڵکردنی گرژبوونی ماسولکەی جوڵاو و جێگیر، وەک بەرزکردنەوەی قورسایی .

<u>ئەو هۆکارانەی کاریگەرییان لەسەر خێرایی هەیە:</u>

خێرایی تایبەتمەندییەکی هارمۆنیکی ئاڵۆزە کە کاریگەری هەندێک هۆکاری گرنگ لەسەرە کە دەبێت ئاماژەیان پێبدرێت، کە بەم شێوەیە کورت دەکرێنەوە:
فاکتەری بۆماوەیی: تایبەتمەندییە پێکهاتەییەکانی ڕیشاڵی ماسولکەیی کاریگەری لەسەر خێرایی هەیە، ئەو یاریزانانەی تا ڕادەیەکی زیاتر ڕیشاڵی سپی بە میرات دەگرن، خێراییەکەیان زیاد دەکات.

1- تایبەتمەندییە میکانیکییەکانی جومگەکان و ئێسکەکان: - واتە بەکارهێنانی ئەرێنی یاساکانی جوڵە، هەرچەند یاساکانی جوڵە لە ئەدایکردندا بە شێوەیەکی دروست و زانستی بەکاربهێنرێن، خێراییەکەی زیاتر دەبێت.

2- هێزی ماسولکەکان: تا هێزی ماسولکەکان زیاتر بێت، زیاتر دەتوانرێت بەسەر ئەو بەرگریانەدا زاڵ بین کە ڕووبەڕووی جەستەی یاریزانەکە دەبێتەوە و بەم شێوەیە خێراییەکە باشتر دەبێت.

3- گونجانی ماسولکەکانی دەمار: تا گونجاوی نێوان گرژبوونی ماسولکەکان و ئیسراحەت باشتر بێت، دەتوانرێت خێرایی باشتر بەدەست بهێنرێت.

4- نەرمی: تا نەرمی زیاتر بێت خێراییەکەی زیاتر دەبێت.

5- تەمەن و ڕەگەز: تەمەنی 25-26 ساڵ بە باشترین تەمەن دادەنرێت کە یاریزان بتوانێت لە باشترین ئاستی خێراییدا ئاستێکی بەرز پێشکەش بکات، سەبارەت بە ڕەگەز، خێرایی ئافرەتان دەگاتە 80%ی خێرایی پیاوان.

6- فاکتەری دەروونی: - یاریزان پێویستی بە پاڵنەرێکی دەروونی بەهێز هەیە بۆ ئەوەی زۆرترین ژمارەی ڕیشاڵی ماسولکەیی کاربکات.